

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO

Noriko SAGARA



- TODAY SAGARA YOGA STUDIOオーナー
- TODAYYOGA.TTC.100H. (TODAYYOGA指導者育成講座100時間)CEO講師
- ヨガインストラクター

1980年生まれ。幼少時代から10年間、朝日生命体操クラブの選手コースで器械体操の選手として活躍(東日本ジュニア選手権大会出場)。19歳より12年間タレント、女優として活動する中で、ヨガと出会いヨガを学び始め、ヨガを伝える人になると決意。

自身の経験からストレッチをとり入れ、アウターマッスルはやわらかく、インナーを使える身体づくり、呼吸と共に身体の軸をつくっていく自身考案ヨガプラクティス『TODAYYOGA』をシェア、伝えている。

2017年3月自身でオーナー兼プロデュースを手がけるヨガスタジオ『TODAY』を東京、千駄ヶ谷にオープン。

「ヨガを習慣に！1日の中に自分を見つめるヨガ時間をつくる生活が心と身体の健康につながり、生活が向上し人生が輝く」と、身体、心、全てが進化していく事を自身の朝ヨガ習慣の実践を通して伝えている。さまざまなヨガイベント、メディアに講師として多数出演。ポジティブマインドに働く説得力のあるガイド、指導ができるよう自身のプラクティスを日課にし、クラスに通って下さる方々の身体と心が整い、常にご自身にとって最適な選択ができるようになる事を願っている。

2014年より毎年、バリ島ウブドにて「自然との調和・活性・デトックス」をテーマに自身のヨガリトリートの開催も行っている。

2022年11月より自身のヨガプラクティスメソッド「TODAYYOGA」TTC・指導者育成スクールを開校。

- JYIA日本ヨガインストラクター協会2級認定
- JYIA日本ヨガインストラクター協会1級シニア認定
- Lisa Walford師による「Injoury management for yoga teacher」13時間集中トレーニング終了 認定
- ヨガニードラセラピスト指導者資格
- ASANA MANDALA teacher's training 80H認定・指導者資格
- DANSKIN japan 公式メインアンバサダー
- Manduka ヨガマット、ヨガプロップス器具 公式アンバサダー

JUNKO ibi



- ヨガインストラクター
- アロマセラピスト

初めてヨガに出会ったのは2006年、10代より長く続いていた心身の不調が驚く程改善され膚になり、日々の練習を通して徐々に自分を取り戻す。

大学卒業後、PR会社に勤務。激務の中でアロマセラピーと出会い、自然の持つ力に魅せられ学びを深めるため2011年に渡英。4年間の滞中で、アロマセラピー、ヨガ、アーユルヴェーダを通して人と自然の繋がりを学ぶ。

出会った多くの素晴らしい師に感謝し、彼らから得た知恵を広げることをライフワークとする。

<http://dhyanadiana.com/>
アロマセラピーや各植物の詳細情報、オーダーメイドアロマ予約、ブレンドオイル販売に関しては上記サイトへ。

- FIERCE GRACE 200 hour
Yoga Teacher Training
- Yoga Alliance Professionals メンバー
- 英国 IFPA 認定アロマセラピスト

MAMI iyoda



- ヨガインストラクター

中学から大学までソングリーディングに打ち込み、全国大会や世界大会まで勝ち進む。さらに上を目指す中で、人と比べたり、過呼吸に悩まされたりと、心と体をのバランスを壊してしまう経験を持つ。

自分と向き合う時間の中で、ヨガと出会い、自身が救われたことから、同じような方の手助けになればとヨガを広めるインストラクターへの道を進む。

また、出産を機にマタニティヨガや産後のケアの大切さを感じ、女性の為のクラスを行っている。

コラボイベントや、初めてヨガをする方へ向けてコミュニティを作るなど活躍の場を広げている。

- JYIA 日本ヨガインストラクター協会
3級 2級 1級
- J アナトミック骨盤ヨガ
- マタニティヨガ

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO

MAI chayama



・ヨガインストラクター

幼い頃より虚弱体質ながら、バレエとバントフリングを楽しむ。
短大卒業後は会社員になり心身の不調を感じている時にヨガと出会う。
続ける内に体の動きが快適に、心や頭の中が静かになる感覚を体験して以来プラクティスを継続中。
自身が大きく影響を受けたヨガを伝えるためインストラクターに。
わかりやすく、心の和むレッスンが好評である。また食べる物や食材を厳選する母の元で育ったため自然と食にも興味を持つ。
現在は東京都内でヨガレッスンをしながら日本古来の食文化「発酵」について学び生活に取り入れている。

- 全米ヨガアライアンス 200H 修了
- Victor Chng 陰ヨガ TTC 修了
- マタニティヨガ TTC 修了
- Asana Mandala TTC 修了

KAORU ikehata



・ヤマナ認定プラクティショナー

CM や広告、フィットネス関係のモデルとして活動する中で様々なトレーニングやスポーツなどを経験し、29歳の時に、無理なく身体本来の美しさと健康を取り戻せるヤマナメソッドに出会い、この素晴らしいさを伝えて行きたいと、認定プラクティショナーとなる。
その後は、クラス以外にもイベントやワークショップなど幅広く活動している。

- ヤマナ認定プラクティショナー (フェイス、ボディ)
- BESJ マットピラティス資格者
- DANSKIN PEOPLE
- Reebok one elite

MOMOE kitakaze



・ヨガインストラクター

10年間の芸能活動中にヨガに出逢う。
その後、バランスを崩した生活で心身共に不調を抱える。
ヨガを再開したことで心身共に元気になっていくことを実感。この恩恵をたくさんの人に伝えたいと思い資格取得。
無理にポーズをとるのではなく心地よいところを見つけられるレッスンを心がけている。ヨガが初めての方や慣れていない方、深めたい方にも分かりやすく丁寧なレッスンと好評。
FILA アンバサダー、イベント、モデルなど多岐に渡り活動中。

- 全米ヨガアライアンス RYT500 修了
- be yoga japan イシュタヨガ指導者養成講座修了
- be yoga japan マタニティヨガ指導者養成講座終了
- be yoga japan リストラティブヨガ指導者養成講座終了
- arati 親子 & キッズヨガインストラクター養成講座 BASIC 修了

HINAKO takada



・ヨガインストラクター

20代に入った頃、健康診断に引っかかったことがきっかけでスポーツジムに通い始め、そこでヨガに出会う。当時は自分自身のことを全く気にしていなかった生活から、ヨガを通してどんどん自分の身体やマインドの変化を感じ取れるように変化していく。継続するうちに心地よく過ごせる身体と心の状態へ整っていく感覚を得られ、ヨガ留学を通して学びを深める。現在は都内を中心にフリーランスのヨガインストラクターとして活動中。過去の自身と同じように、忙しい毎日を送る人の中にもスペースを作れるような、心休まる時間となるレッスンを心がけている。

- 全米ヨガアライアンス 200h 修了
- アーユルヴェーダアドバイザー
- エシカルコンシェルジュ
- TODAYYOGA teacher's training 100H 認定・指導者資格

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO

SAE amano



・ヨガインストラクター

学生時代にヨガに出会い、ヨガを通して自分自身と向き合いケアをしていくことの大切さや、心身のバランスが整う事で、心が満たされる充実さを実感。そこからヨガの奥深さに魅力を感じ、日々学びを深めています。

呼吸や動きを通して身体や感覚に意識を向けることで、心と身体の結びつきを感じて頂けたら嬉しいです。

- 全米ヨガアライアンス 200h 修了
- TODAYYOGA teacher's training
100H 認定・指導者資格

SHIHORI fujita



・ヨガインストラクター

保育士として、子ども達の成長と経験の為に力を注いだ20代。かけがえのない時間を過ごすと共に、腰や膝を痛めたり、歪みや疲れを感じることも多かった。

やり切ったと思えたタイミングで保育業界を離れ、自分自身の健康の為にヨガを始める。ヨガを通して体力が付き、メンタルのコントロールもしやすくなる。バンクーバーでのヨガ留学では、言葉の壁を超え、ただ深く呼吸をして身体を動かす心地良さにも気付けた。

日々誰かの為に頑張っている方にこそ、自分の為の時間を作ってほしい。みなさんの生活の一部になるような、癒しのひと時のお手伝いができたら幸いです。

- 保育士資格
- 幼稚園教諭
- 介護福祉士
- TODAYYOGA teacher's training
100H 認定・指導者資格